

CENS N° 74 Juan Vucetich – Segundo año – Filosofía y Psicología

Escuela: CENS N° 74 Juan Vucetich.

Docente: Prof. Mabel Molina – Prof. Carolina Castro – Prof. Mónica Álvarez.

Segundo año – Educación de Adultos – Nivel Secundario.

Turno: Nocturno

Espacio Curricular: Filosofía y Psicología.

Propuesta: ¡Nuestros afecto!!!!

Contenido: Eje 2: Procesos Afectivos y Cognitivos

- ✚ Motivación (Pirámide de Malow)
- ✚ Frustración – Pensamiento - Emociones



¡Hola bienvenidos a una nueva clase!!!!

“Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.”

Dalai Lama

Tema: ¿Motivaciones, Frustraciones y Emociones, de qué se trata?

Actividades:

- 1- Lee y reflexiona

Alguna vez te pusiste a pensar ¿por qué me gusta esa canción? ¿por qué un chiste e resulta divertido para mí y para otros no? ¿Cuándo veo una película que me emociona, pienso en alguien con quien me hubiese gustado compartirla? ¿Por qué a veces me siento sola/o? Esta y otras tantas preguntas que puedo llegar a hacerme y tienen que con los llamados **procesos afectivos**. Toda conducta supone distintas dimensiones, unas corresponden a **procesos afectivo** y otras a **procesos cognitivos**, **ambos se desarrollan en un contexto histórico y social de cada uno**.

La **afectividad** podría decirse que es el **conjunto de emociones, sentimientos** que se experimentan interiormente ante sucesos o pensamientos que se producen durante la vida desde que nacemos hasta que morimos

¿Cuándo me motivo?

Los motivos que tenemos para conducirnos en nuestra vida cotidiana son variados: ¿Por qué fuiste el domingo al cine? ¿Por qué te peleaste con tu hermana? ¿Por qué ves ese programa de TV y no otro? Las respuestas expresarían que algo impulsa a ese objetivo, son motivos conscientes o inconscientes, biológicos o psicológicos, materiales o ideales.

Toda nuestra actividad está motorizada por una necesidad que debe ser satisfecha, ya que es vivida como una inquietud o tensión que solo desaparece cuando se alcanza el objetivo deseado.

La motivación es el motor de la conducta, su puesta en marcha supone una necesidad no satisfecha. Puede ser consciente o inconsciente, esto es cuando nos conducimos de forma contradictoria.

José Bleger definió a la motivación como la conducta del por qué. Ese por qué, que nos lleva a hacer, decir o pensar algo que puede estar dentro de nosotros o pertenecer al mundo externo. Por ejemplo, planchar la ropa, escribir una canción, entrenarse para un partido, acudir en ayuda de alguien, mirar el informativo, tomar una cerveza, todas obedecen a distintos tipos de motivaciones.

La motivación nos lleva hacia una meta y dirige el pensamiento y la acción, tendiendo siempre a la búsqueda de bienestar (placer) o de evitación del dolor (displacer).

La motivación pone en marcha una conducta:

- ✚ Va dirigida a una meta
- ✚ Es persistente
- ✚ Se organiza jerárquicamente (primero o fisiológico, luego lo social, por ejemplo quiero ver una película pero el sueño me vence)
- ✚ Son explicables e inexplicables
- ✚ Es intrínseca surge de adentro del sujeto hacia afuera
- ✚ Es extrínseca surge del mundo exterior.

El psicólogo Hull, habla de motivos:

Primarios: biológicos o impulsos destinados a la sobrevivencia, por ejemplo comer, dormir, vestirse, tener un techo, etc.

Secundarios o aprendidos socialmente: vinculados con las necesidades afectivas de autoestima, de amor, de la ética y la solidaridad. Por ello tenemos **motivos de logros:** deseo personal de realizar algo difícil o superar obstáculos; **motivos de poder:** necesidad de controlar el comportamiento de los demás (finalmente tendrá que aceptar lo que yo digo); **motivo de afiliación:** sentirnos miembro de algún grupo.

Por su parte **Abraham Maslow**, afirmó que la naturaleza humana es esencialmente buena y que debe desarrollarse de acuerdo a sus necesidades desde las biológicas hasta el deseo

CENS N° 74 Juan Vucetich – Segundo año – Filosofía y Psicología

de alcanzar todo aquello que se desea en el más amplio plano social y de ejercicio de valores.

Su propuesta es una pirámide de jerarquías de necesidades humana, donde una vez satisfecha las necesidades básicas es posible superar la autorrealización, alcanzar aquello que uno quiere ser y se alcanza con el ejercicio persistente de las capacidades personales.



- 2- Resalta las palabras o frases del texto a partir de **¿Cuándo e motivo?** Luego escribe un pequeño párrafo sobre **¿Qué es para vos la motivación?**
- 3- Ahora piensa en ti y escribe en el cuadro, un listado de motivaciones en tu vida. (el texto informativo siempre te ayudará)

Motivaciones		
Biológicas	Afectivas o Psicológicas	¿Por qué la elegiste?

4- Un día motivado!!!

Escribe en tu cuaderno como si fuera tu diario personal, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

- a- ¿Hoy me siento motivado/a? ¿Por qué?
- b- ¿Cuál es mi estado de ánimo hoy? ¿Por qué?
- c- ¿Qué me gustaría hacer?
- d- ¿Qué talento o pasión estoy descuidando?
- e- ¿Si me siento aburrido/a qué hago para motivarme?
- f- ¿Si un amigo/a, familiar, novio/a se sienten triste o enojado, qué harías para motivarlo/a?

5- Hora de crear

Toma los elementos que tengas disponible en casa y construye creativamente un logo en dónde puedas mostrar: “Mi logo motivacional”.

Tema: La Frustración

Vamos a abordar este tema ya que en estos momentos el mundo entero, se encuentra en una situación, donde todos estamos afectados por esta pandemia. Se despiertan en nosotros diversas y a veces ambivalentes emociones que nos provocan algunas frustraciones de no saber qué hacer. Por este motivo entender y comprender este concepto nos puede ayudar a reflexionar en tiempos difíciles.

“No es hacer lo que siento, es saber elegir qué hacer con eso que siento.”

Actividad:

1- Copia el siguiente texto

La frustración es una situación que se experimenta cuando no se logra el objetivo deseado. Desde la mínima frustración ¡Ufa se me pasó el colectivo!, hasta las más significativas ¡No aceptaron mi solicitud de trabajo!, implica un aprendizaje. Es importante para el desarrollo de la personalidad aprender a superar frustraciones, ya que la tolerancia es lo que posibilita emprender nuestros objetivos, no desalentarse ante os fracasos es una forma de madurar.

La frustración es una experiencia emocional desagradable que al comienzo desorganiza la conducta ¿y ahora qué hago? Produce una paralización transitoria hasta que se toma alguna decisión que pasa a ser una nueva motivación relacionada con otro objetivo, ¡Bueno volveré a presentar otra solicitud de trabajo!

CENS N° 74 Juan Vucetich – Segundo año – Filosofía y Psicología

La frustración, frecuentemente es considerada un sentimiento, porque siempre se halla acompañada de un matiz de una o más emociones que la caracterizan, como pueden ser enojo, tristeza, vergüenza, vergüenza o indignación.

La forma de expresar la frustración es aprendida y son parte de nuestro crecimiento sano. Son la oportunidad para aprender a lidiar con los imposibles del momento, entrenando la paciencia, el autocontrol y la perseverancia, junto al amor, el segundo ingrediente de la resiliencia (capacidad de superar las adversidades y recuperarse con éxito de situaciones estresantes).

2- Relee el texto que copiaste y escribe dos situaciones en que te sentiste frustrado/a y cómo lo resolviste.

3- Lee los siguientes casos:

- ¡Será posible que me haya eliminado del Facebook, bloqueado el whatsApp y hasta en Instagram!
- ¡Llegando a la meta final de la carrera de bicicleta se me atravesó un perro!
- Es la tercera vez que rindo Matemática.
- No puedo salir de casa porque teneos que respetar la Cuarentena Social Obligatoria para evitar contagiarnos el Covid – 19
- Tengo que realizar las tareas escolares de once materias.
- Con mis amigos teníamos planeado ir un fin de semana a acampar.
- Por momentos, durante el día, no sé qué hacer.
- Escuchar música y estar conectado me relaja.

4- Coloca un puntaje donde 1 es muy frustrante – 6 medianamente frustrante – 9 no es frustrante.

5- Elige tres situaciones del punto 3 y trata de buscar una estrategia para aliviar la frustración. Escríbela.

Gracias por tu compromiso y dedicación.

Secretario a cargo: Lucero Gustavo